



Wie muss ich mein Leben ändern?

Welch grosse Pläne hatte ich am Morgen!
Mit welcher Freude begann ich den Tag!
Jetzt ist es Abend geworden,
und ich fühle mich lustlos und müde,
zum Ruhen zu unruhig,
zum Tun zu erschöpft.

Wie lange noch wird mein Gemüt an jedem Morgen
so vergnügt und munter sein wie ein junger Hund,
der sich stets und ohne besonderen Grund
von Neuem freuen kann?

Werde ich es nicht endlich leid sein,
den Tag voller Vorfreude zu beginnen
und erschöpft und entmutigt zu beenden?

*Wie muss ich mein Leben ändern,
damit die Vorfreude des Morgens
ihre Krönung findet
in der Erfüllung des Abends?*

Meditation von Safi Nidiaye